

Menjaga Salat Dalam Dinamika Dunia Digital

Samro Himtihani Nasution, MA¹ **Sri Wahyuni, S.Pd., M.Pd²**

nasutionimtihani@gmail.com

11sriayu11@gmail.com

Riska Ratna Ida Sagala³

riskasagala895@gmail.com

Abstrak, Salat merupakan kewajiban fundamental sekaligus sumber ketenangan spiritual bagi umat Islam. Namun, perkembangan teknologi digital menghadirkan tantangan serius dalam menjaga kualitas dan kedisiplinan Salat, khususnya di kalangan mahasiswa. Tulisan ini membahas praktik menjaga Salat di tengah dinamika dunia digital pada mahasiswa STAI Samora Pematangsiantar. Fenomena yang diamati menunjukkan bahwa intensitas penggunaan gadget dan media sosial sering kali menimbulkan distraksi, persepsi waktu yang berjalan cepat, menurunnya kekhusyukan, serta budaya multitasking yang berdampak pada pelaksanaan Salat. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif-reflektif dengan menelaah realitas kehidupan mahasiswa serta nilai-nilai normatif ajaran Islam. Hasil pembahasan menunjukkan bahwa Salat memiliki peran penting tidak hanya sebagai kewajiban ibadah, tetapi juga sebagai penyeimbang psikologis dan menjaga arah hidup di tengah tekanan dunia digital. Untuk menjaga Salat, diperlukan strategi yang meliputi penetapan Salat sebagai prioritas harian, pemanfaatan teknologi secara positif, pengendalian penggunaan gadget, pembentukan ritual pra-Salat, penerapan disiplin waktu, serta penguatan niat dan pemahaman makna Salat. Dengan kesadaran dan pengelolaan teknologi yang bijak, Salat tetap dapat menjadi pusat ketenangan dan kekuatan spiritual di era digital.

Kata Kunci: Salat, Mahasiswa, Era Digital

Abstract, Prayer is a fundamental obligation as well as a source of spiritual tranquility for Muslims. However, the development of digital technology presents serious challenges in maintaining the quality and discipline of prayer, especially among university students. This paper discusses the practice of maintaining prayer amidst the dynamics of the digital world among students at STAI Samora Pematangsiantar. Observed phenomena indicate that the intensity of gadget and social media use often leads to distractions, a perception of time passing quickly, decreased concentration in prayer, and a multitasking culture that affects the performance of prayer. This study uses a descriptive-reflective approach by examining the reality of student life as well as the normative values of Islamic teachings. The discussion results show that prayer has an important role not only as a religious obligation but also as a psychological balance and a guide in life amidst the pressures of the digital world. To maintain prayer, strategies are needed that include making prayer a daily priority, using technology positively, controlling gadget usage, establishing pre-prayer rituals, applying time discipline, and strengthening intention and understanding the meaning of prayer. With awareness and wise management of technology, prayer can continue to be a source of calm and spiritual strength in the digital era.

Keywords: Prayer, Students, Digital Era

I. Pendahuluan

Salat bukan cuma kewajiban, tapi juga nafas bagi umat Islam di seluruh dunia. Rukun Islam yang kedua ini jadi tiang utama agama, apabila ummatnya melalaikan Salat bahkan meninggalkannya maka runtuhlah agama tersebut. Salat tidak hanya soal gerak badan—setiap gerakannya punya suatu makna. Saat berdiri, kita belajar berani menghadapi hidup. Rukuk mengajarkan rendah hati. Sujud, ya, itu bentuk berserah total. Duduk di antara dua sujud? Itu pengingat kalau hidup itu jatuh-bangun, dan doa harus selalu menyertai. Terakhir, salam di ujung Salat—itu tanda kita balik lagi ke dunia, tapi dengan hati yang lebih jernih.

Semua gerakan Salat di atas sangat selaras dengan kehidupan manusia agar mencapai ketenangan dan kedamaian dalam hidup. Sekarang, hidup serba cepat. Semua orang sepertinya selalu kejar-kejaran sama waktu. Gadget tidak pernah lepas dari genggamannya, dari anak kecil sampai orang tua. Era digital ini bawa kemudahan, tapi

sekaligus tantangan juga. Banyak dari kita yang tenggelam di dunia maya, kadang sampai lupa waktu, bahkan lupa Salat. Padahal, Salat itu sumber ketenangan. Sisi baiknya, teknologi juga punya peran positif. Ada aplikasi pengingat Salat, mushaf digital, kajian lewat internet, sampai komunitas dakwah di media sosial. Kalau dipakai bijak, teknologi malah bisa jadi sahabat buat menjaga ibadah tetap hidup.

Berdasarkan uraian tersebut di atas penulis tertarik untuk membahas praktek menjaga Salat dalam dinamika dunia digital yang terjadi di lingkungan mahasiswa STAI Samora Pematangsiantar. Karena penulis melihat kegiatan rutinitas mahasiswa di lingkungan kampus STAI Samora Pematangsiantar diluar jam perkuliahan lebih fokus terhadap gadget/ponsel pintar masing-masing sehingga terkadang mengabaikan kumandang azan pertanda masuknya waktu Salat.

II. Pembahasan

2.1 Tantangan Salat di Era Digital

Era digital membuat hidup jauh lebih mudah. Segala informasi tinggal klik, kerja bisa dari mana saja, komunikasi juga semakin cepat. Tapi dibalik semua itu, ada tantangan besar, terutama soal ibadah. Gadget dan teknologi yang seharusnya jadi alat bantu malah sering membuat kita susah khusyuk. Adapun Beberapa tantangan Salat di zaman sekarang terkhusus di lingkungan mahasiswa STAI Samora Pematangsiantar:

2.1.1 Distraksi atau gangguan dari Gadget

Ponsel pintar dengan segala aplikasi hiburannya sering membuat beberapa mahasiswa STAI Samora Pematangsiantar lalai untuk Salat terkhusus Salat ashar tidak tepat waktu bahkan terkesan melambat-lambatkan sehingga yang membuat perhatian mereka terdistraksi. Notifikasi terus berdenting, dari berbagai social media yang dimiliki seperti whatsapp, instagram, facebook dan lain-lain. Sehingga bikin fokus ke ibadah gampang sekali hilang. Gadget dan media sosial kasih kita akses ke ribuan konten, dari yang bermanfaat sampai yang cuma buang waktu. Tidak sadar, waktu habis cuma buat scroll, surfing internet, akhirnya Salat terabaikan.

2.1.2 Waktu yang Terasa Berjalan Cepat

Scrolling di media sosial bikin waktu hilang tanpa terasa. Awalnya cuma mau cek satu notifikasi, eh, tiba-tiba udah sejam aja lewat. Kita sering lupa jeda, lupa merenung, lupa melihat sekitar. Hari-hari berlalu begitu saja, bukan karena sibuk produktif, tapi karena terus hanyut di lautan informasi. Akibatnya, waktu Salat sering terlewat, kadang cuma dikerjakan di ujung waktu, bahkan bisa tidak dikerjakan sama sekali.

2.1.3 Menurunnya Kekhusyukan

Aktivitas digital yang padat bikin pikiran penuh. Saat Salat, pikiran malah ke mana-mana, kadang ke hal-hal duniawi yang baru aja kita lihat di layar. Pernah tidak, baru takbir, tiba-tiba ponsel bergetar di saku? Belum sempat Salat, pikiran udah melayang: siapa yang chat? Penting tidak, ya? Padahal, hati harusnya utuh ke Allah, tapi jadi goyah gara-gara satu notifikasi. Bahkan ada yang masih pegang ponsel sampai detik terakhir sebelum Salat, kadang malah sambil nyelesaikan percakapan dulu, bahkan ada yang suka lihat live belanja dari e-commerce sementara orang tersebut sedang Salat. Akhirnya, bayangan percakapan, gambar, atau info yang barusan dilihat itu terus nempel di kepala selama Salat, bikin pikiran melayang dan hati jadi susah tenang.

2.1.4 Budaya Multitasking

Ibadah butuh fokus dan hati yang tenang. Masalahnya, dunia digital membiasakan kita buat serba cepat dan multitasking. Kebiasaan ini dibawa juga ke Salat, jadinya ibadah sering cuma sekadar gerakan, tanpa penghayatan. Makanya, penting sangat buat disiplin, jangan bawa gaya multitasking ke ruang ibadah. Coba matikan ponsel sebentar, luangkan waktu khusus, dan cari suasana yang tenang biar hati dan pikiran bisa benar-benar tertuju pada ibadah. Dengan begitu, Salat tidak cuma jadi rutinitas, tapi juga cara memperkuat spiritualitas dan menemukan kedamaian di dalam diri.

3. Pentingnya Menjaga Salat

Salat itu pondasi utama hidup seorang muslim. Ini bukan cuma kewajiban, tapi juga sumber ketenangan di tengah hiruk pikuk dunia digital. Saat seseorang menjaga Salatnya, dia bisa mengatur ritme hidup, menyeimbangkan diri, dan membersihkan hati dari kebisingan layar.

Sekarang, menjaga Salat itu bukan cuma soal spiritual, tapi juga kebutuhan psikologis. Hidup modern penuh tekanan—stres, cemas, tuntutan di mana-mana. Lewat Salat, orang punya ruang buat berhenti, lepas sebentar dari layar dan notifikasi, lalu balik lagi menyadari makna hidupnya di dunia. Salat juga bikin hidup lebih seimbang. Di dunia yang nuntut kita buat terus produktif dan serba cepat, kadang kesehatan mental malah dilupakan. Lima waktu Salat jadi penjeda, mengajarkan tenang, dan memberi ruang buat refleksi. Tidak cuma kewajiban, Salat itu pagar yang menjaga arah hidup.

Dengan menjaga Salat, hati, pikiran, dan arah hidup ikut terjaga. Salat jadi rem agar tidak terbawa arus dunia, sekaligus cahaya yang nuntun ke hidup yang lebih bermakna.

4. Strategi Menjaga Salat di Tengah Dinamika Digital

Perlu strategi supaya Salat tetap terjaga di tengah derasnya modernitas, misalnya:

4.1 Menjadikan Salat sebagai Prioritas Harian

Letakkan Salat di prioritas utama, Salat yang diprioritaskan juga membentuk karakter. Disiplin, tanggung jawab, dan kontrol diri semua diasah disini. Orang yang terbiasa Salat tepat waktu biasanya lebih bisa dipercaya, menghargai waktu, dan punya keteguhan menghadapi tantangan. Jadi, Salat bukan cuma ibadah, tapi latihan harian buat membentuk pribadi yang kuat dan terarah. Maka ayat yang berbunyi “Sesungguhnya Salat dapat mencegah perbuatan keji dan munkar” (al-Ankabut: 45) akan terwujud.

4.2 Manfaatkan Teknologi secara Positif

Di tengah jadwal yang padat, aplikasi pengingat adzan bisa sekali bantu kita jaga waktu Salat. Ilmu agama pun makin gampang diakses. Ada mushaf digital, kajian online, podcast keislaman, sampai video pembelajaran fiqih—semua itu bikin kita makin paham makna Salat. Dulu, pengetahuan seperti ini cuma bisa didapat dari majelis fisik. Sekarang? Bisa diakses kapan aja, di mana aja. Pemahaman yang lebih dalam kayak gini bikin kualitas Salat kita naik dan kekhusyukan lebih terasa. Teknologi itu bisa jadi pengingat, memudahkan kita, dan bantu kita terus memperbaiki ibadah.

4.3 Matikan Notifikasi Gadget

Notifikasi itu musuh utama konsentrasi. Bunyi atau getaran yang muncul terus-menerus gampang sekali merusak fokus, bahkan di momen sakral seperti Salat. Makanya, matikan notifikasi waktu Salat. Kedengarannya simpel, tapi efeknya besar buat kekhusyukan.

4.4 Letakkan Ponsel Jauh dari Tempat Salat

Ponsel yang ada di dekat sajadah, walau udah disilent, tetap bisa bikin pikiran tidak tenang. Getarannya, lampu notifikasi yang kedap-kedip, atau bahkan sekadar kehadirannya aja bisa bikin kita penasaran dan kehilangan fokus. Kelihatan sepele, tapi naruh ponsel di tempat yang tidak kelihatan atau jauh dari jangkauan bisa sekali mengurangi godaan untuk ngecek HP setelah salam.

4.5 Buat Rutinitas “Pre-Salat Ritual”

Ritual kecil sebelum Salat itu bukan cuma formalitas, tapi wujud persiapan hati dan penghormatan buat Allah. Contohnya: matikan notifikasi, wudhu dengan tenang, rapikan pakaian, tarik napas dalam-dalam, atau baca doa sebelum masuk tempat Salat. Hal-hal kecil ini semacam tanda kalau kita lagi ninggalin urusan dunia buat masuk ke ruang khusus bertemu Allah.

4.6 Lakukan Digital Detox Mini Lima Kali Sehari

Saat ini ponsel menjadi barang pertama yang kita lihat ketika bangun tidur dan sebelum tidur. Notifikasi WhatsApp, Instagram, email, semua minta perhatian terus. Otak jadi jarang istirahat. Padahal, Islam sudah memberi ritme alami yang indah: Salat lima waktu. Setiap waktu Salat itu kesempatan buat “digital detox mini”—jeda sejenak dari layar, balik ke diri sendiri, dan tenangin pikiran. Adzan itu bukan cuma panggilan buat Salat, tapi juga ajakan untuk rehat sebentar dari hiruk-pikuk online.

4.7 Perkuat Niat dan Kesadaran Makna

Teknologi memang bisa bikin fokus buyar, tapi makna Salat yang sebenarnya bisa narik fokus kita balik lagi. Luangkan waktu buat paham arti bacaan Salat, renungi surah-surah pendek, dan perbaiki rukuk sama sujud—supaya hati benar-benar rindu Salat, bukan cuma sekadar menggugurkan kewajiban. Mulai Salat dengan niat yang kuat itu artinya sadar kenapa kita berdiri di hadapan Allah. Bukan cuma karena wajib, tapi juga karena rindu, butuh, dan berharap. Niat itu pondasi, biar Salat tidak cuma dikerjakan, tapi juga dihayati. Begitu niat diperbarui, Salat berubah jadi pertemuan yang bermakna.

4.8 Terapkan Disiplin Waktu

Menerapkan disiplin waktu Salat berarti menempatkan ibadah pada prioritas tertinggi dalam jadwal harian. Ketika adzan berkumandang, itu adalah panggilan untuk berhenti sejenak dari rutinitas dunia. Disiplin ini bukan hanya bentuk ketaatan, tetapi juga latihan untuk menata fokus, melatih kendali diri, dan menunjukkan penghormatan kepada Sang Pencipta.

4.9 Kurangi Aktivitas Digital yang Menguras Fokus

Scrolling tanpa tujuan, permainan, atau konsumsi konten berlebihan membuat pikiran lelah sehingga sulit khusyuk. Mengatur jam penggunaan gadget akan berpengaruh langsung pada kualitas Salat.

4.10 Ikuti Konten atau Komunitas yang Memotivasi

Di tengah hiruk-pikuk dunia digital, Salat itu semacam jangkar buat jiwa. Hal ini terlihat pada hadis Rasulullah shallallahu ‘alaihi wa sallam bersabda: “dan telah dijadikan penghibur (penghias) hatiku (kebahagiaanku) pada Salat.” (HR. An-Nasai [7/61] no. 3939, 3940, Ahmad [3/128] no. 14069. Dishahihkan Syaikh al-Albani dalam as-Silsilah ash-Shahihah [3/98 dan 4/424]).

III. Penutup

Kadang hidup terasa gaduh, tapi lewat Salat, kita bisa menarik nafas, mengembalikan fokus, dan menemukan kembali ruang tenang yang tidak bisa diganti sama apa pun. Teknologi terus berubah, kadang terlalu cepat buat diikuti. Tapi Salat, nilainya tidak pernah geser sedikit pun. Dengan disiplin salat, diharapkan menjadi perisai bagi mahasiswa STAI Samora Pematangsiantar di tengah kekacauan, menjadi kompas yang membuat kita tidak gampang hilang arah walau dunia digital tidak pernah sepi. Kalau kita mampu mengatur teknologi dengan bijak, kekhusyukan juga bisa tetap dijaga. Bahkan Salat jadi sumber energi spiritual yang membuat kita tetap kuat dan waras hidup di zaman serba digital seperti saat ini.

Dinamika kehidupan digital memang cepat dan menantang, namun tidak boleh menjadi alasan untuk melemahkan kualitas Salat. Dengan kesadaran, disiplin dan pemanfaatan teknologi secara tepat, Salat tetap bisa menjadi pusat ketenangan di tengah derasnya arus informasi. Menjaga Salat bukan hanya menjaga ibadah, tetapi menjaga diri agar tetap kuat menghadapi tuntutan zaman. Intinya, di era digital ini, menjaga Salat itu sama seperti menjaga diri sendiri. Balik ke hening, balik ke ketenangan, balik ke Allah.

Referensi

Guntoro. Internalisasi nilai-nilai keteladanan dalam pendidikan generasi muda Muslim di era global. *Sukma: Jurnal Pendidikan*, 4(2), 161–178. <https://doi.org/10.32533/04204>. 2020.

Isbakhi, A. F., Widiyono, Y., & Hermawan, H. Dampak penggunaan gadget terhadap pembentukan karakter Islami Gen Z. *Jurnal Budi Pekerti Agama Islam*, 3(1), 285–290. <https://doi.org/10.61132/jbpai.v3i1.906>. 2024.

Nurhabibah, P., Ayubi, M. N., Ismiyanti, Y., & Madisson, M. Pemanfaatan teknologi digital dalam memfasilitasi ibadah dan pendidikan Islam. *Alfabet: Jurnal Wawasan Agama Risalah Islamiah, Teknologi dan Sosial (Al-Waarits)*, 2(1), 44–54. <https://doi.org/10.34306/alwaarits.v2i1.703>. 2025.

Solikhah, I. Pendekatan gamifikasi dalam pembelajaran fiqh untuk meningkatkan antusiasme siswa. *Sasana*, 3(2), 164–170. <https://doi.org/10.56854/sasana.v3i2.453>. 2025.

[Surat Al-'Ankabut: Arab, Latin dan Terjemah Lengkap | Quran NU Online](#)

Zuhri, S., Sakdiyah, S. H., Faizah, F., Annafi, R., Pratiwi, E. A. S., & Dewi, M. S. Analisis pengaruh media sosial dan platform digital terhadap pemahaman agama Islam di kalangan generasi Z. *Relinesia: Jurnal Kajian Agama dan Multikulturalisme Indonesia*. <http://jurnal.anfa.co.id/index.php/relinesia> . 2024.